

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Noviembre 2020

COLEGIO: COLEGIO BRITANICO DE CORDOBA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
2	3	4	5	6	7	8	VE: 3033/726 GT: 22 GS: 2 HC: 105 AZ: 19 PROT: 35 SAL: 2
FIESTA NACIONAL 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	Arroz con salsa de tomate Pincho de pollo con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	Puré de calabacín con picatostes Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga Yogur y pan integral (*) 1º Pasta 2º Carne con Patatas y Fruta	Alubias estofadas con verduras Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Tortilla de patatas con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	
9	10	11	12	13	14	15	VE: 3066/733 GT: 26 GS: 4 HC: 96 AZ: 19 PROT: 36 SAL: 2
Arroz con magro Filete de merluza en salsa vizcaína con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Potaje de garbanzos Revuelto de bacalao con patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Puré de verduras con picatostes Albóndigas con tomate con patatas fritas Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Macarrones a la carbonara con queso Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pollo al horno con arroz salteado Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	
16	17	18	19	20	21	22	VE: 3287/786 GT: 34 GS: 4 HC: 89 AZ: 21 PROT: 42 SAL: 2
Puré de zanahoria con picatostes Nuggets de pollo con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta	Lentejas estofadas (patata, cebolla, tomate, zanahoria, calabacín y ajo) Bacalao al horno con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	Patatas estofadas con verduras Lomo en salsa con guisantes salteados con cebolla Natillas y pan integral (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Contramuslo de pollo al limón con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Lácteos	Coditos a la boloñesa con queso Filete de merluza en salsa americana con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta	
23	24	25	26	27	28	29	VE: 3163/757 GT: 30 GS: 5 HC: 90 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 2
Arroz tres delicias Salmón en salsa con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	Cocido de garbanzos Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	Puré de calabaza con picatostes Contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Yogur y pan integral (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	Macarrones con salsa blanca de york Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	Sopa de ave con pasta con huevo y jamón Magro con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan integral (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	
30							VE: 3063/733 GT: 26 GS: 3 HC: 95 AZ: 34 PROT: 36 SAL: 2

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES